

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Proses penuaan antara lain perubahan penampilan fisik, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan berbagai fungsi organ mengancam integritas lansia. Mereka juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan, sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi tersebut menyebabkan seorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur. Insomnia merupakan kondisi dimana anda merasa sangat sulit untuk tidur nyenyak atau keduanya. Kondisi ini bisa menjadi kronis sehingga membuat anda sama sekali tak bisa tidur, bahkan ketika Anda ingin tidur. Pada usia lansia, individu banyak mengalami perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial, khususnya kemunduran berbagai fungsi dan kemampuan yang dahulu pernah dimiliki. Insomnia merupakan penyakit yang sangat berisiko dapat terjadi pada orang usia lanjut. Dimana prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia, hal ini juga berhubungan dengan bertambahnya usia dan adanya berbagai penyebab lainnya (Dewi dan Ardani, 2014).

Dalam beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia sebagian besar disebabkan oleh patologis terkait usia. Perubahan-perubahan tersebut mencakup terbangun dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang dapat mengakibatkan jumlah tidur menurun. Susah tidur adalah gejala penuaan yang normal dan umum terjadi. Orang lanjut usia diatas 65 tahun biasanya hanya bisa tidur beberapa jam saja dalam semalam. Semua itu disebabkan oleh penurunan fungsi otak pada lansia, supaya bisa tidur nyenyak manusia akan menerima sinyal rasa lelah dan mengantuk dikirim oleh zat kimia pada otak. Namun pada lansia kinerja otak mulai melemah sehingga sinyal lelah dan mengantuk tidak diterima dengan baik (Penelitian Vol, 2016).

Lanjut usia adalah seseorang yang memasuki usia 60 tahun atau lebih. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,04 juta orang atau sekitar 8,05% dari

seluruh penduduk Indonesia. Proporsi jumlah lansia di Jawa terus meningkat mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34% dari seluruh penduduk di Jawa. 67% lansia di dunia usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur atau insomnia dan sebagian melaporkan gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia tergolong tinggi yaitu 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan. Yaitu 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Risksedas, 2018).

Beberapa faktor kronologi kejadian yang sering dialami oleh lansia sehingga mengalami insomnia, diantaranya adalah faktor psikologis seorang lansia yang ditinggal keluarga atau pasangan cenderung memiliki depresi kurangnya aktivitas, perubahan pola sosial, dan faktor pensiun. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi seseorang untuk tidur. Lingkungan yang bising, cahaya yang kurang, suhu yang tidak menentu, dan kelembapan lingkungan dapat mengganggu pola tidur pada lansia. Perubahan pola tidur siang terlalu lama dan tidur terputus juga dapat mengganggu pola tidur seseorang. Pola tidur lansia mengalami perubahan disebabkan oleh proses patologis terkait dengan usia. Asupan nutrisi menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi timbulnya insomnia seperti konsumsi alkohol, kebersihan diri yang tidak terjaga, dan konsumsi obat yang memiliki efek samping. Sehingga lansia sering mengalami ketidaknyamanan tidur karena beberapa faktor diatas (Dariah dan Okatiranti, 2015).

Pada orang usia lanjut lebih sering terbangun ditengah malam akibat perubahan pada fisik karena usia dan penyakit yang dideritanya sehingga kualitas tidur secara nyata menurun. Pada usia lanjut juga terjadi perubahan sirkadian irama tidur normal yaitu menjadi kurang sensitif dengan perubahan gelap dan terang (Hidayatus Syadiyah, 2018).

Dalam melangsungkan pemenuhan kebutuhannya pada beberapa lansia memerlukan bantuan orang lain karena penurunan fungsi baik fisik maupun sosial yang terjadi. Hal ini mengacu pada UU No.13 Tahun 1998 pasal 1 ayat 4 mengenai kesejahteraan lanjut usia (lansia). Keluarga

merupakan orang terdekat yang mengambil posisi penting dalam hidup lansia. (Camelia dkk, 2019).

Keluarga merupakan *support system* utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga antara lain : menjaga atau merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan status sosial-ekonomi serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia (Padila, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas, kasus insomnia masih banyak terjadi dan keluarga merupakan salahsatu unit yang dapat membantu mengatasi insomnia pada lansia yang dialami, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui insomnia yang dialami oleh lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana upaya keluarga untuk mengatasi insomnia pada lansia di Desa Dadaplangu Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui bagaimana upaya keluarga dalam mengatasi insomnia pada lansia di Desa Dadaplangu Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar?

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat sebagai salah satu anggota keluarga untuk memahami cara mengatasi insomnia pada lansia.

1.4.2 Bagi Klien

Manfaat penelitian ini membantu klien untuk memahami cara-cara yang tepat untuk mengatasi insomnia yang sering terjadi pada lansia.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi adalah sebagai dokumentasi serta informasi dalam rangka pengembangan pengetahuan mahasiswa

mengenai cara-cara keluarga untuk mengatasi insomnia yang terjadi pada lansia.

1.4.4 Bagi Peneliti

Peneliti mampu mengaplikasikan teori yang didapat selama mengikuti perkuliahan dalam kenyataannya di masyarakat dan sebagai pengalaman proses belajar mengajar khususnya dalam penelitian.

